

NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信

近隣大家族

No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

~近隣大家族は、だれでもいつでも気軽に過ごせるみんなの居場所 この街で自分らしく生き抜くために~



《桜舞踊会》↑
元気のよい舞で見ている側も笑顔が溢れます☆



《アコーディオン演奏会》↑
素敵な和音が心を癒します一緒に歌も歌いませんか?

おはようから夕方まで心ゆくから声が届く近隣大家族



《いきいきサロン・苔玉作り》↑
苔を使ったとても味のある素敵な作品が出来ます!

ある日の午後の一句☆



《大正琴》↑
春の桜のように綺麗な音色の大正琴をぜひ聞いてみませんか?

第54号 2015年 5月 1日

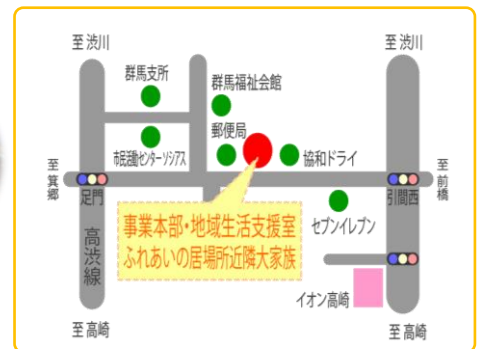
発行/NPO 法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

TEL: 027-350-3191

〒370-3521 高崎市棟高町 954-8

e-mail: mesaki@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日・祝日 ~



NEW!
紅茶のふんわりシフォンケーキ

コーヒーやお茶のおともに! やわらかいのでお子さんも安心して食べられます。

〜近隣大家族〜
今月の一押し

1個: 150円

《近隣大家族メニュー》

飲み物(珈琲・紅茶等)	200円
とっておきランチ	450円
チーズケーキ	150円
ホットケーキ	200円

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》

こころまち弁当のご案内

料金: 1食 700円 配達エリア: 旧群馬町エリア / 旧箕郷町エリア

※ 市の補助弁当も行っています。本人負担 250円。配達は月〜金行きます。

5月のメニュー 緑結び弁当 300円・400円もできます。ランチも同じメニューとなります。

月	火	水	木	金
1	ふき → 日本原産の野菜で独特のほろ苦い味があります。食物繊維が多く含まれていますが茎が太すぎるものは繊維が硬いので直径1~2cmくらいものを選びましょう。保存は葉を落とし乾燥しないように野菜袋などに入れて冷蔵庫に入れてみましょう。春先、地面から顔を出す若い花芽はふきのとうと呼ばれています。			1 豆腐とえびの旨煮 芋煮・ゆかり和え カニカマサラダ
4	5	6	7	8
カニ玉・酢味噌和え ポテトサラダ 切干大根の煮物	鮭寿司・すまし汁・お浸し 肉詰めいりの煮物 煮豆・きのこのソテー	豆腐のひき肉包み揚げ しらす青菜の和え物 甘酢漬け・かぼちゃ煮	肉豆腐 人参と卵の炒め物 梅和え・浅漬け	蒸したらのねぎソース たけのこの土佐煮 卵と青菜の和え物・なます
11	12	13	14	15
焼き魚 ちくわとじゃが芋煮 中華和え・酢の物	うどん・天ぷら ロールキャベツ煮 お浸し	ハンバーグ和風ソース マッシュポテト 人参サラダ・辛子和え	豚肉キャベツのピリ辛炒め ふきの煮物・もやしサラダ きのこの胡麻和え	肉団子のオーロラソース 青菜の炒め煮びたし ごま酢和え・お浸し
18	19	20	21	22
豆腐ステーキのソース ちくわの煮物かぼちゃ サラダ・ポン酢和え	チンジャオロース さつま芋のレモン煮 和風サラダ・なめたけ和え	焼さんまのサラダ風 がんもの煮物・たくあん和え マカロニサラダ	ひれかつのトマトソース ひじきの煮物 みぞれ和え・お浸し	鶏肉の照り煮 水餃子・ごま和え トマトサラダ
25	26	27	28	29
うどん 天ぷら みそ田楽・お浸し	肉じゃが・厚焼卵 なめたけおろし 中華和え	茹で豚・浅漬け 豆腐さんちやくの煮物 ごまみそ和え	鱈のおろし煮 炒り豆腐・ナムル ゆかり和え	豚肉と玉ねぎの卵とし 昆布豆・梅和え 春雨サラダ

【お申込・お問合せ】
NPO 法人じゃんけんぽん事務局 (担当: 目崎) ☎: 027-350-3191

地域の支え合い活動に皆さんも参加してみませんか?
あなたの楽しいと思えることは何ですか?
是非聞かせてください。一緒に楽しい人生にしましょう!

ボランティアさんを大募集!!

じゃんけんぽん金井淵5/1オープン!

地域支え合いセンター
住民の方同士のふれあいの居場所
支え合いの拠点

TEL: 027-343-3111

定期巡回随時対応型訪問介護看護
毎日、朝・昼・晩
必要な時に自宅に訪問します

TEL: 027-343-5552

看護・小規模多機能型居宅介護
訪問・通い・泊まりを組み合わせ利用できます

TEL: 027-343-6111



じゃんけんぽんの助け合い活動

いつかは私も助けてもらおうかも...でも今は出来ることを誰かのために...
そんな方は是非助け合い活動にご参加下さい! 待っています。

ちょっとしたお困りごと・お願いごと・タダ(無料)では頼みにくいことを「お互いに助け合う」活動です。

困ったなあ! 助けてほしい!!
誰か助けてくれないかしら!!
どうしたらいいのかしら??

私も何かしてあげられる!!
何か人の役に立ちたい!!
困ったときはおたがいさまで!!

お互いに助けて欲しい人も
もまらずには、会員登録

活動依頼

日時・サポーター決定

活動開始

お困りごと解決

住み慣れた地域で自分らしく生き抜く為のお互いの助け合い活動。

サポーター大募集!!
助け合い活動のサポーター。今は誰かの為に! 時には自分の為に!

会員登録 1日1日何かのご縁で出会いがあり助け合いがあることにちなんで...
一般会員: 5円(縁) × 30日 × 12か月 = 1,800円(1年間) ※詳しい資料・説明は事務局までお問合せ下さい。

《賛助金のお願い》
~じゃんけんぽんの活動賛同者として賛助金の寄付のお願い~

当法人は地域課題の解決に向けた活動を行うため、皆さまの貴重なご寄付を頂いております。地域に寄り添い変化していく法人であるよう頑張りますので今後も認定 NPO 法人じゃんけんぽんにご寄付頂けます様宜しくお願い致します。

1口: 3,000円~ (申込書は近隣大家族にて)
《賛助して頂いた方へ特典》
毎月発行カフェ通信近隣大家族をご自宅まで郵送。

~ H27年4月度 賛助金寄付 9名 ~
賛助会員になって頂きましてありがとうございます。引き続き当法人を宜しくお願い致します。

《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね!



今月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい

楽しい漢方のお話♪
5月1日(金) 13:00~
《テーマ》頭痛



講師:岸 奈治郎 先生(黒澤病院)
毎月1回漢方のお話+お灸をしてくれます☆
日頃から健康について一緒に考えましょう!!

楽しい漢方のお話
13:30~
《テーマ》
頭痛

4	5	6	7	8
《認知症カフェ》 10:00~12:00	《マンナパン販売》 11:30~ 《詩吟の会》 13:30~	《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~	《囲碁将棋の日》 10:00~	《カラオケしましょう》 13:30~15:30
11	12	13	14	15
《認知症カフェ》 10:00~12:00	《マンナパン販売》 11:30~ アコーディオン演奏会 14:00~15:00	《懐かしの映画会》 13:30~	《囲碁将棋の日》 10:00~	ハーモニカの会 14:00~15:00
18	19	20	21	22
《認知症カフェ》 10:00~12:00 《マーじゃん教室》 13:00~16:00	《晴子さんと一緒に》 10:20~ 《マンナパン販売》 11:30~ 《詩吟の会》 13:30~	《ゆるり体操》 10:00~11:00 《大正琴練習会》 13:30~	《囲碁将棋の日》 10:00~	《ラフターヨガ》 10:30~11:30
25	26	27	28	29
《認知症カフェ》 10:00~12:00	持っていきん祭 10:00~11:00 《マンナパン販売》 11:30~	コーヒー・紅茶 半額の日	《囲碁将棋の日》 10:00~	《カラオケしましょう》 13:30~15:30

【お申込・お問合せ】

NPO 法人じゃんけんぼん カフェ通信編集室(担当:目崎)

☎: 027-350-3191

もっていきん祭 5月26日(火)

捨てられない...譲りたい! 10時~11時

そんな品物をお持ちで、下記のルールを厳守できる方は、品物を持って、当日10時~11時半に近隣大家族へお越し下さい。もちろん貰いたいだけの人も大歓迎!! (マイバック持参にご協力下さい。)

第4回

《参加ルール》

- ① 物品提供に対し、お金を請求できません。
- ② 食料品は、賞味期限内の常温保存可能な物で、当日担当者がOKしたものに限り譲渡できます。
- ③ 一枚の広げた新聞紙の上に乗る分だけお持ち下さい。
- ④ 強引に引き渡してはいけません。
- ⑤ 貰い手のなかった物は、責任をもってお持ち帰り下さい。

マーじゃん教室

5月18日(月)
13:00~16:00

マーじゃんに興味がある方、一緒にジャンジャンしましょう☆



アコーディオン演奏会

5月12日(火)
14:00~15:00

アコーディオンの演奏にあわせて皆で懐かしい歌を唄いましょう!

アコーディオン奏者 関口さん



じゃんけんぼんの介護支援専門員による

個別相談受付

~随時個別相談に応じます~

じゃんけんぼんの介護支援専門員が相談に応じます。家族が認知症で困っている。家族に障害者がある等高齢者・障害者のちょっとした困り事等相談がある方は下記連絡先にお電話下さい。

☎: 027-350-3193 (生活支援室)

懐かしの映画会

5月13日(水)
13:30~

皆さんで懐かしい映画鑑賞しませんか?みなさんのリクエストにもお応えします!!

大正琴練習会

5月6・20日(水) 13:30~

先生がいるので初心者の方も大歓迎です!一緒に綺麗な音を奏でましょう♪



じゃんけんぼん金井淵5/1オープン ~住み慣れた地域で自分らしく生きる支援~

金井淵建物平面図

配食・キッチン

近隣大家族

定期巡回随時対応型訪問介護看護

特殊浴・家庭浴

リビング

居室

地域支え合いセンター(近隣大家族)

看護・小規模多機能型居宅介護

ふれあいの居場所「近隣大家族」
「いつでも誰でも気軽に過ごせるみんなの居場所」
ここは「誰も排除しない」が理念です。
“No one is alone here.”
~ここに孤独な人はなし~

困りごと何でも相談を受け付けます!
個人情報を守りつつ、必要に応じて関係機関や専門家につなげます。

【看護・小規模多機能型居宅介護】
・訪問・通い・泊まりを組み合わせた利用が可能
・介護と看護の両方の支援が受けられます

【定期巡回随時対応型訪問介護看護】
・365日24時間の内、必要に応じて訪問します
・介護と看護の両方の支援が受けられます

<詳細のお問合せは 027-343-3111 まで>

まちのみ医者さん紹介コーナー

みなさんのホームドクターとして、健康的な生活のお手伝いをいたします。

狩野外科医院 救急協力

《外科・内科・胃腸科・皮膚科・泌尿器科・肛門科・麻酔科》

○聖吉とパイプオルガンのタベ
毎週水曜午後7時半より(院内1階奥の部屋)

○院内では次の検査が受けられます
CT検査/動脈硬化度測定/胃内視鏡およびワットマン検査
血液生化学検査/腹部超音波検査/心電図/乳がん検査
肺がん検査/骨密度検査(骨粗しょう症)等

○禁煙外来 禁煙のための強い味方

診療曜日・時間	月	火	水	木	金	土	祝・日
9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○	×
14:00 ~ 17:30	○	○	○	×	○	○	×

〒370-3511 高崎市金古町 230 Tel: 027 (373) 1310
[URL] <http://med.wind.ne.jp/kano-sc> [mail] k-kano@mail.gunma.med.or.jp

まちの企業 紹介コーナー

石澤会計事務所

●● 税務と会計で地域に貢献 ●●

税金に関するご相談承ります。
お気軽にお問い合わせ下さい!

月~金 9:00~17:00
TEL 027-373-3748
高崎市足門町 724-9
石澤会計事務所
税理士 井ノ部 奈津子